



Medikamente & Nahrungsmittel



Liebe Patientinnen und Patienten,

Arzneimittel können sich gegenseitig in ihrer Wirkung beeinflussen. Dies nennt man Wechselwirkungen. Aber auch Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Genussmittel oder Getränke haben oft einen Einfluss auf die Wirksamkeit von Arzneimitteln. Die Wirkung kann vermindert, ganz aufgehoben oder auch verstärkt werden. Derartige Wechselwirkungen werden oft nicht mit der Nahrungsaufnahme in Verbindung gebracht und können gesundheitliche Folgen haben.

Es geht immer darum, ob Wirkstoffe in den Arzneimitteln ihre Aufgabe erfüllen können oder ob sie z. B. durch Nahrung daran gehindert werden. Deshalb erklären wir in dieser Broschüre die Wechselwirkungen mit der Nahrung immer in Bezug auf die Wirkstoffe. Wir nennen Arzneimittelgruppen und Arzneimittelnamen (Warenzeichen®) nur als Beispiele und ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Bevor die Wechselwirkungen im Einzelnen erklärt werden, ein paar grundsätzliche Hinweise im Zusammenhang mit der Medikamenteneinnahme:

- ▶ Es kann sehr wichtig sein, Abstände zwischen der Nahrungsaufnahme und der Einnahme von bestimmten Medikamenten einzuhalten.
Manche Nahrungsmittel müssen während einer Therapie sogar komplett vermieden werden.
- ▶ Es kann sehr wichtig sein, Abstände zwischen der Aufnahme von Getränken und der Einnahme von bestimmten Medikamenten einzuhalten. Milch, Kaffee, Tee und Obstsäfte eignen sich nicht zur Tabletteneinnahme. Manche Getränke müssen während einer Therapie sogar komplett vermieden werden (z. B. Grapefruitsaft).

- ▶ Damit Ihr Arzneimittel optimal wirken kann, beachten Sie die Angaben in der Packungsbeilage. Ihre Ärztin/Ihr Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker beraten Sie gerne.

Grundsätzlicher Tipp:

Nehmen Sie Ihre Tabletten mit einem Glas neutralem Leitungswasser ein. Ob vor, zum oder nach dem Essen hängt vom jeweiligen Arzneimittel ab.

Wo finde ich Informationen über Wechselwirkungen?

Zu jedem Arzneimittel gehört eine Packungsbeilage (Gebrauchsinformation). Wenn wichtige Wechselwirkungen mit Nahrungsmitteln bekannt sind, weisen die Hersteller in der Packungsbeilage darauf hin. Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker kann Ihnen die Gebrauchsinformation erklären und wird Ihnen bei Fragen unterstützend zur Seite stehen.

Am Anfang jeder Packungsbeilage finden Sie den Begriff „Wirkstoff“ mit dem Namen dieses oder mehrerer Wirkstoffe.

Auch auf den Medikamentenverpackungen finden Sie die Wirkstoffnamen.



Welchen Einfluss hat der Einnahmezeitpunkt?

Der richtige Einnahmezeitpunkt ist für die Wirksamkeit der Arzneitherapie oft entscheidend.

Auf dem Weg durch den Körper können Nahrungsmittel und Arzneimittel sich gegenseitig stark beeinflussen – zum einen vertragen sich manche Medikamente nicht mit bestimmten Nahrungsmitteln, zum anderen hat die Art der Nahrungsaufnahme Einfluss darauf, wie der Körper die Arzneimittel aufnimmt: schlechter oder langsamer – besser oder schneller.

Durch die geschickte Wahl des Einnahmezeitpunktes können Sie Probleme vermeiden.

Die Packungsbeilage klärt deshalb auch über den richtigen Zeitpunkt der Einnahme auf.



Warum soll ich einige Arzneimittel morgens nüchtern einnehmen?

Wenn Arzneimittel vom Körper nur sehr schlecht aufgenommen werden, kann Nahrung im Magen die Aufnahme weiter behindern. Deshalb müssen solche Medikamente morgens nüchtern und **mindestens 30 Minuten vor dem Frühstück** eingenommen werden.

Beispiel: Mittel gegen Schilddrüsenerkrankungen



Warum soll ich einige Arzneimittel vor dem Essen einnehmen?

Tabletten oder Dragees sind oft mit einem speziellen, sogenannten „magensaft-resistenten“ Überzug versehen. Dieser Überzug schützt empfindliche Wirkstoffe vor der Zerstörung durch die Magensäure. Oder er verhindert, dass die Wirkstoffe die Magenschleimhaut reizen. Damit diese Medikamente schnell den Magen passieren können, sollen sie „vor dem Essen“, also **mindestens 30 Minuten vor einer Mahlzeit**, eingenommen werden. Sie dürfen nicht zerkaut oder geteilt werden.

Beispiel: Mittel, die die Produktion von Magensäure hemmen



Warum soll ich einige Arzneimittel zum Essen oder nach dem Essen einnehmen?

Gleichzeitig mit der Nahrung aufgenommene Medikamente verlassen den Magen langsamer als nüchtern eingenommene. Das ist in bestimmten Fällen sinnvoll. Manchmal reizen die Wirkstoffe den Magen und werden durch gleichzeitig aufgenommene Nahrung verträglicher. Oder sie werden durch die Magensäure erst in ihre eigentliche Wirkform überführt.

Soll ein Medikament „zum Essen“ eingenommen werden, so nehmen Sie es am besten mit Wasser **während der Mahlzeit oder unmittelbar danach ein.**



„Nach dem Essen“ ist als Einnahmehinweis ungenau. Deswegen werden **in den meisten Packungsbeilagen genaue Zeitangaben** gemacht, z. B. eine Stunde nach dem Essen.



Zeitangaben auf Packungsbeilage beachten.

Warum kann ich einige Arzneimittel unabhängig von der Mahlzeit einnehmen?

Es gibt Medikamente, bei denen die Wirkung durch Nahrungsaufnahme nicht verändert wird. Bei regelmäßiger Anwendung eines Medikamentes sollten Sie darauf achten, dass der Zeitpunkt der Einnahme immer etwa gleich ist.

Wechselwirkungen mit Alkohol

Alkohol beeinflusst die Wirksamkeit sehr vieler Medikamente. Er wird auch über den Magen und Darm aufgenommen. Alkohol wirkt wie viele Medikamente im Zentralen Nervensystem (ZNS) und wird in der Leber abgebaut. Hierbei können unkalkulierbare und problematische Wechselwirkungen entstehen. Es ist deshalb in Ihrem Interesse, hier sehr aufmerksam zu sein.

Vorsicht mit Alkohol!

- Bei z. B. Mitteln gegen
 - Asthma
 - Diabetes
 - hohen Blutdruck
 - Gerinnungsstörungen
 - Infektionen
 - Muskelverspannungen
 - psychische Erkrankungen
 - Schmerz
 - Epilepsie
 - Fettstoffwechselstörungen
 - Husten
 - Parkinsonerkrankungen
 - Rheuma
 - Übelkeit und Erbrechen
 - Schlafstörungen
- Bei Mitteln zur Beruhigung



Wechselwirkungen mit Grapefruit

Grapefruitsaft oder größere Mengen an Grapefruit können den Abbau von bestimmten Medikamenten stören.

Viele Medikamente können dadurch in ihrer Wirksamkeit verstärkt werden, weil sie länger im Körper bleiben – und in der Folge auch stärkere Nebenwirkungen hervorrufen.

Wer mit diesen Arzneimitteln behandelt wird, sollte auf Grapefruit bzw. Grapefruitsaft komplett verzichten.

Kein Grapefruitsaft mit z. B.:

- **Mitteln gegen**

- Allergien
- Asthma
- Epilepsie
- hohen Blutdruck
- Rheuma
- Abstoßung von Organen
- Schlafstörungen
- Fettstoffwechselstörungen
- psychische Erkrankungen
- Schmerz

- **Mitteln zur Beruhigung**



Wechselwirkungen mit Milchprodukten

Viele Nahrungsmittel, besonders Milchprodukte, enthalten Kalzium. Kalzium bindet sich an einige Wirkstoffe, sodass deren Wirkung beeinträchtigt wird. Deshalb sollten Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Quark nicht gleichzeitig mit bestimmten Arzneimitteln aufgenommen werden. Zwischen der Medikamenteneinnahme und der Aufnahme von kalziumhaltigen Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln sollte ein Abstand von mindestens 2 Stunden eingehalten werden. Kalzium ist oft auch in Mineralwasser enthalten, deshalb ist die Arzneimitteleinnahme mit Leitungswasser besser.

Keine Milchprodukte gleichzeitig mit z. B.:

- Mitteln gegen
 - Eisenmangel
 - Knochenschwund
 - Infektionen
 - Schilddrüsenerkrankungen



Wechselwirkungen mit Johanniskraut

Johanniskraut wird vielfach eingenommen zur Behandlung von Schlafstörungen und leichten depressiven Verstimmungen. Es mildert aber auch die Wirkung vieler Arzneimittel. Deshalb sollten Sie bei jedem Arzt- oder Apothekenbesuch erwähnen, dass Sie Johanniskrautprodukte einnehmen. Wer mit den folgenden Arzneimitteln behandelt wird, sollte auf Johanniskrautprodukte komplett verzichten.



Keine Johanniskrautprodukte mit z. B.:

- **Mitteln gegen**
 - **Asthma**
 - **Epilepsie**
 - **Abstoßung von Organen**
 - **Schlafstörungen**
 - **HIV-Infektionen**
 - **hormonelle Störungen**
 - **psychische Erkrankungen**
 - **Blutgerinnungsstörungen**
 - **Fettstoffwechselstörungen**
 - **hohen Blutdruck**
 - **Infektionen**
 - **überschießende Magensäure**
- **Mitteln zur**
 - **Empfängnisverhütung („Die Pille“)**
 - **Beruhigung**

Wechselwirkungen mit Vitamin-K-haltigen Lebensmitteln

Grüne Gemüsesorten wie Spinat, Brokkoli oder Rosenkohl enthalten viel Vitamin K. Sie sind sehr gesund, können aber den Effekt von bestimmten blutverdünnenden Arzneimitteln, wie zum Beispiel dem Marcumar®, beeinflussen. Sie sollten nicht auf Gemüse verzichten. Wichtig ist hier jedoch eine Regelmäßigkeit. Nehmen Sie nicht an einem Tag ganz viel grünes Gemüse zu sich und dann am anderen Tag wieder gar nichts, sondern jeden Tag eine ähnlich große Menge. Eine plötzliche Umstellung der Essgewohnheiten oder die Einnahme von Vitamin-K-haltigen Nahrungsergänzungsmitteln sollte aus diesem Grund nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

Vorsicht bei Multivitaminpräparaten! Sie enthalten zuweilen auch Vitamin K.



Wechselwirkungen mit protein- bzw. eiweißreicher Nahrung

Bei Arzneimitteln gegen Parkinson, die den Wirkstoff Levodopa enthalten, können eiweißreiche Mahlzeiten zu einer Wirkungsverminderung führen. Daher sollte die Einnahme dieser Arzneimittel 30 Minuten vor einer Mahlzeit erfolgen.

Achtung:

Wenn Sie sich fragen, ob auch Ihre Medikamente von Wechselwirkungen betroffen sein können, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin / Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin / Ihren Apotheker.

Im Auftrag der Kommunalen Gesundheitskonferenz



Apothekerverband Köln e.V.



Gesundheitsamt der Stadt Köln



AG Selbsthilfe im Paritätischen



Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Impressum:

Apothekerverband Köln e.V.
Gustav-Heinemann-Ufer 92
50968 Köln-Bayenthal
www.apothekerverband-koeln.de
apothekerverband-koeln@t-online.de

ViSdP: Apothekerin Iris Zeien, Auf der Driesch 9, 51107 Köln

Fotos: © iStock.com/mermaidb; Susanne Legien, Köln; © Ilya Andreev/Fotolia.com;
© nmann77/Fotolia.com; © M. Schuppich/Fotolia.com; © emer/Fotolia.com;
© bergamont/Fotolia.com

Der Verfasser hat diese Broschüre mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Dabei handelt es sich um eine zusammenfassende Darstellung der wesentlichen Grundlagen und allgemeinen Informationen zu Arzneimitteln und Nahrungsmitteln, die erste wichtige Hinweise enthält und keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Sie kann eine umfassende Beratung durch eine Apothekerin / einen Apotheker und / oder Ärztin / Arzt im Einzelfall nicht ersetzen. Der Verfasser übernimmt daher keine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Aussagen in dieser Broschüre.
Stand: Mai 2015